

Consejos para Mamás que Alimentan con el Pecho

Cuidando de Mamá

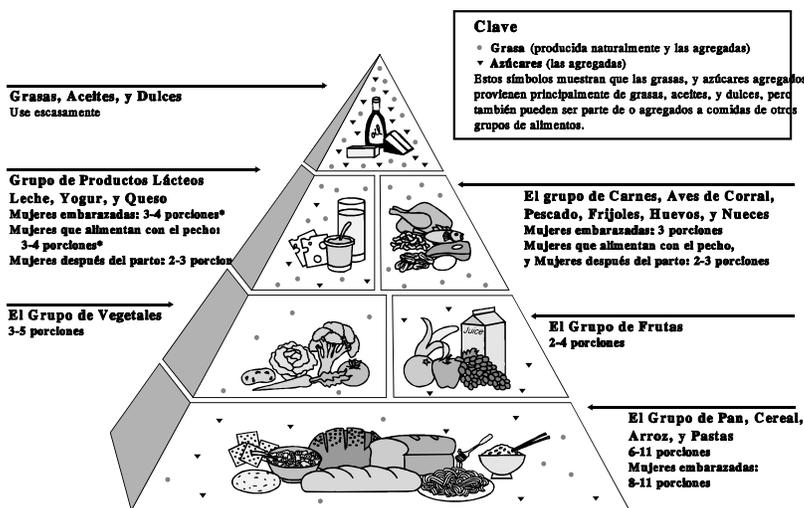


El cuidado de un recién nacido se toma energía, paciencia y tiempo. Una mamá que está cansada, enferma o deprimida no puede satisfacer las necesidades de su bebé. Una de las cosas más importantes de ser mamá es aprender cómo cuidar de uno al igual que del bebé. Una dieta saludable, el ejercicio y saber como responder a las emociones nuevas le ayudará a cuidarse a si misma, y así, poder cuidar de su bebé.

¿Se dió cuenta usted de alguna cosa sobre la guía pirámide de alimentos? Es la misma que la guía pirámide para todas las mujeres. ¡Una pirámide para todas!

Unas recomendaciones para la alimentación de las mamás

Guía Pirámide de Alimentos



que están alimentando con el pecho:

1. ¡Póngale atención a su cuerpo y observe las señales de su bebé!
2. Coma una variedad de alimentos. Usted obtendrá todos los nutrientes que necesita si come un poco de muchos alimentos diferentes.
3. Coma cuando tenga hambre y tome líquidos para no tener sed.

Si nota que no está orinando tan frecuente como es usual, si su orina es un amarillo oscuro, o si está estreñida, tome más líquidos— usted no está tomando suficiente agua, jugo, leche y otros líquidos.

4. Coma los alimentos que le gustan. El bebé le indicará si le caen mal. La fibra puede causar gases. La fibra no pasa a la leche de pecho. Los sabores de los alimentos pueden pasar a la leche de pecho. Al bebé le pueden gustar algunos sabores más que otros. La comidas condimentadas y con sabores fuertes se pueden comer cuando se está alimentando con el pecho. Si su bebé se vuelve intranquilo después que usted come cierto alimento, deje de come ese alimento por un tiempo.

5. Si quiere rebajar de peso, hágalo lentamente. Si le tomó nueve meses aumentar el peso, dése al menos nueve meses para rebajarlo. ¡Planee perder una libra por semana! Escoja alimentos bajos en grasa. Evite un poco los alimentos fritos y los dulces. Evite las dietas para rebajar rápidamente y las píldoras de dieta. Aumente su nivel de actividad. Lleve al bebé a caminar cada día. Haga ejercicio con las clases de aeróbicos en la televisión. Levántese y muévase. Baile con la música del radio. Diviértase.

6. Puede tomar bebidas con cafeína (café, té, sodas) en moderación (1-2 bebidas por día). Observe las señales de su bebé. Si el bebé está intranquilo o desvelado, disminuya la cantidad de cafeína que está tomando. Los recién nacidos no remueven la cafeína tan rápidamente de sus cuerpos como los bebés mayores, niños, y adultos. El chocolate tiene una sustancia que es parecida a la cafeína, así que no coma mucho a la vez.

7. El alcohol pasa a la leche materna. El nivel de alcohol en su leche de pecho es aproximadamente igual al nivel de alcohol en su sangre. Cuando su cuerpo haya procesado el alcohol fuera de su sangre, también saldrá de su leche de pecho. Si usted quiere tomar una bebida para una ocasión especial, espere de 2 a 3 horas o hasta que no sienta los efectos del alcohol antes de alimentar con el pecho a su bebé.

8. La nicotina pasa a la leche materna. Deje de fumar o disminúyalo. No fume (ni permita que nadie fume) cerca de su bebé. ¡Más nicotina puede pasarse a un bebé a través del humo de

segunda mano que en la leche materna!

9. ¡Disfrute de la comida! Una dieta para una mujer que está alimentando con el pecho es igual que cualquier dieta saludable—es comer fácil y disfrutar. Está bien comer los alimentos que a usted le gustan—solamente coma de todo en pequeñas cantidades y coma poco de muchas variedades de alimentos—se sentirá mejor, se verá mejor, estará más saludable, y le proporcionará a su bebé el mejor alimento posible—¡su leche perfecta!

10. Si tiene preguntas sobre qué comer, hable con la nutricionista de WIC o con una enfermera.

Recomendaciones para el ejercicio:

- 1.** Dése suficiente tiempo para recuperarse del parto. Espere unas dos semanas antes de empezar a hacer ejercicio.
- 2.** Empiece despacio y, poco a poco, aumente la duración y dificultad de los ejercicios. Con demasiado ejercicio, el sabor de su leche de pecho puede cambiar por hasta 60 minutos después de acabar los ejercicios. Muy pocos bebés se molestan por este cambio en sabor.
- 3.** Para su comodidad, alimente a su bebé inmediatamente antes de empezar el ejercicio.
- 4.** Esté atenta a su pérdida de peso. No rebaje más de una libra por semana.
- 5.** Tome líquidos durante y después de hacer ejercicio.
- 6.** Diviértase. Escoja ejercicios que le gustan y que pueda hacer con su bebé.
- 7.** Si siente dolor, mareos, sangra o tiene algún otro problema, deje de hacer ejercicio y consulte a su médico.

La depresión después del parto:

Muchas mamás se sienten un poco deprimidas después del nacimiento del bebé.

- Puede haber un sentido de pérdida ahora que el embarazo ha terminado.
- El parto puede no haber sido lo que usted deseaba o había planeado.
- Usted puede tener un sentido más agudo de lo vulnerable que es su bebé y puede estar ansiosa sobre su habilidad para protegerlo.
- El ser mamá puede ser más difícil de lo que usted esperaba. Todos estos son sentimientos normales después del parto, los cuales deben desaparecer con el tiempo.

Sin embargo, para algunas mujeres, estos sentimientos no desaparecen, o se empeoran. Algunas mujeres pueden sentir que no pueden cuidar de sus bebés ni de sí mismas. Mientras que esto no es común, tampoco es raro. Es importante recibir la ayuda que usted necesita si se siente así. Póngase en contacto con el hospital, la oficina de su médico, un pariente o una amiga si necesita ayuda con estos sentimientos.